



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Mental ohälsa hos lantbrukare – vem, när & hur?

- En kvalitativ studie och analys av mental ohälsa hos personer inom den agrara näringen'

Amanda Wahlström

Mental ohälsa hos lantbrukare – vem, när & hur?

- En kvalitativ studie och analys av mental ohälsa hos personer inom den agrara näringen

Mental illness among farmers – who, when & why?

- A qualitative study and analysis of mental illness in people in the agrarian sector

Wahlström Amanda

Handledare: Erik Hunter, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Jan Larsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i Företagsekonomi, G2E - Lantmästare - kandidatprogram

Kurskod: EX0883

Program/utbildning: Lantmästare - kandidatprogram

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2019

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Mental ohälsa, lantbrukare, stress, depression



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Förord

Lantmästarekandidatprogrammet är en treårig universitetsutbildning vilket omfattar 180 högskolepoäng. Den avslutande obligatoriska delen är att genomföra ett eget arbete innehållande en skriftlig rapport samt en muntlig redovisning. Arbetet innehåller en litteraturstudie och någon form av undersökning t.ex. ett mindre försök eller intervjustudie i någon form. Arbetsinsatsen skall motsvara minst 10 veckors heltidsstudier (motsvarande 15hp). Jag har valt att skriva om den mentala ohälsan hos lantbrukare, för att förstå vem som mår dåligt, varför de gör det och på vilket sätt de agerar under det kritiska läget samt hur återhämtningsprocessen ser ut.

Detta arbete har varit i samarbete med ett projekt som stöttas av Kamprads Stiftelse: ”When new product development doesn’t add value—Causes, consequences and policy implications for Swedish Farmers” och jag vill rikta ett tack till Kamprad Stiftelsen som uppmärksammar och stöttar forskningen kring misslyckanden och ohälsa bland Svenska lantbrukare. Även riktas till de lantbrukare som ställt upp i intervjuerna och bidragit med sina egna erfarenheter i detta känsliga ämne. Även ett stort tack till min handledare Erik Hunter som har stöttat och peppat mig i mitt skrivande samt svarat på alla frågor längs vägen.

Alnarp maj 2019

Amanda Wahlström

Innehållsförteckning

1.	<i>Bakgrund</i>	6
1.2	Problemdiskussion	8
1.3	Sociala aspekter & Familj	8
1.4	Normer och värderingar (Socialt Kapital)	8
1.5	Valens och Propens	9
1.6	Hjälporganisationer och omsorgsgrupper	9
1.7	Syfte	9
1.8	Frågeställningar	10
1.9	Avgränsningar	10
2.	<i>Metod</i>	10
2.1	AIDA	11
2.2	Metod	12
2.3	Kvalitativa forskningsintervjuer	13
2.4	Urval	14
2.5	Primära och sekundära källor	14
2.6	Trovärdighet	15
2	<i>Resultat intervjuer</i>	15
	Case 1. Sven	15
	Case 2. Olof	16
	Case 3. Björn	17
	Case 4. Rune	18
	Case 5. Bengt	19
	Case 6. Bertil	20
	Sammanfattad intervjuanalys	22
3	<i>Diskussion</i>	24
4	<i>Referenser</i>	27

SAMMANFATTNING

Att mental ohälsa finns ibland oss är något de flesta av oss är medvetna om. Dessvärre är medvetenheten hos den utsatte ofta låg vid det kritiska tillfället. Det finns många olika sätt att påverkas och inget är det andra likt. När en person är utsatt för mental ohälsa krävs enkla och lättillgängliga verktyg som hjälper personen att komma i kontakt med rätt personer för att nå en väg upp ur problemet, tyvärr är detta något vi idag saknar i Sverige. Många lantbrukare upplever en stor skam över att må mentalt dåligt och medger först i efterhand att det är något som skett. De medger även att under deras problematiska period inte fanns någon hjälp tillgängligt, och även om det fanns det, vad har det för betydelse om den inte når fram till den som verkligen behöver det. Lantbruk är mer än livsstil än ett jobb och med dagens allt förändrade väder, minskade marginaler och högre tryck från samhället är det inte konstigt att vissa mår dåligt. Enligt folkhälsorapporten (2019) är det just den mentala ohälsan som blir större medans den fysiska blir bättre, ändå finns det få verktyg som riktar sig mot just detta problem. En stor fråga är hur pass mycket dagens sociala normer och värderingar spelar in vid denna typ av problem. Är det okej ur samhällets perspektiv att må dåligt, då menar i detta fall lantbrukaren i huvudsak. Eller målas det upp en bild av någon som kan jobba 18 timmar om dagen, 365 dagar om året.

Denna studie är utformad som en kvalitativ intervjustudie i form av analys av mental ohälsa hos lantbrukare. Fokus ligger på att identifiera varför lantbrukaren mår dåligt, vad den utlösande faktorn är, konsekvenserna av den utlösande faktorn samt hur återhämtningsprocessen ser ut. I studien ingår 6 st olika lantbrukare som alla på något sätt utsatts för mental ohälsa. Resultaten från studien visar att lantbrukarna inte finner det stöd som behövs under det kritiska läget och inte riktigt inser sina problem **förens** de är i återhämtningsfasen. Den sociala acceptansen och normer skiljer resultaten lite åt. De äldre lantbrukarna finner den sociala acceptansen mindre och normerna större samtidigt som de yngre lantbrukarna finner motsatt resultat. Något som dock kan säkerställas är att majoriteten av orsak till mental ohälsa har sin grund i någon form av ekonomisk kris som i sin tur lett till misslyckande och mental ostabilitet.

SUMMARY

Mental illness is a well-known matter in today's society. Among farmers it's a growing matter and unfortunately there is not much help available for the Swedish farmers. There are many different ways to be affected and all cases look different, given the background to the triggering factor. Sometimes it can be hard for the victim to realize that they may need help. When a person is exposed to mental ill-health, they need to be able to have access to simple and easily accessible tools that are needed for a full and complete recovery. They need to be able to get in touch with the right people to help them with that, to make the outcome as good as possible. Unfortunately, we don't have that in Sweden. We can see a trend that farmers' mental health has a negative development at the same time as the physical health develops positively. Some farmers feel a great shame about having mental illness and chose not to talk about it and instead they remained silent and keep everything to themselves. When those crises strike, it could have its triggering factor in drought, wrong investments or just family matters. We have a habit to notice how the companies are doing financially, but it's quite rare to notice who the person behind the company name are doing. It's rare that the person's social relations are affected, both at a personal stage but also professionally. Farming is a lifestyle and more than just a job, when something is happening the person is affected at all stages in life.

It's important to remember that those families often are completely dependent on that the business is going well, they become very vulnerable in that way. Many are also educated though practice and have a lack of education in areas that concern crisis management.

In this report I will focus on understanding the mental health of farmers and other people who are in the agricultural industry. As said we know that mental illness is a problem among farmers, but what help and which tools are required to help them both during the critical occasion and during the recovery process. How big will the consequences be if this is not illustrated. Although previous research shows that the problem exists, the link between mental health and recovery are missing. There we have a need for research and therefore the purpose of this report is to investigate what kind of help that is required to help, and through that create a model to follow.

This study is designed as a qualitative interview study in the form of analysis of mental ill health among farmers. The focus is on identifying why the farmer feels bad, what the triggering factor is, the consequences of the triggering factor and how the recovery process looks. The study includes 6 different farmers who are all in some way exposed to mental illness. The interviews are anonymous to protect the farmer and to make them as comfortable as possible during the time of the interviews, to make them give as honest answers as possible to make the study reliable.

The results of the study show that farmers do not find the support needed during the critical situation and do not really realize their problems until they are in the recovery phase. The social acceptance and norms differ slightly from the results. The older farmers find the social acceptance less and the standards larger while the younger ones find the opposite. To cope with this mental illness at the critical moment most of the farmers did nothing only one did use help from the outside and that help wasn't connected to the agrarian industry, the other ones realized after that they were in a need of support. But all of them agreed that there is a need of help and that it's a growing problem in today's society.

However, something that can be assured is that the majority of the cause of mental ill-health is due to some form of economic crisis which, in turn, easily leads to failure and mental instability.

1. Bakgrund

Klimatförändringar blir allt vanligare och fallen av väderrelaterade kriser så som torka blir allt fler (Berry. et al. 2011) Att lantbruk är ett slitsamt och påfrestande yrke är något som de flesta vet, att det är slitsamt på kroppen och i många situationer utsatt för höga risker men den mentala påfrestningen är ett omen som ofta prioriteras bort. Trots den idylliska bilden många har av lantbruk så har branschen en av de högsta dödlighetsrankingen inom gruppen industri (McCurdy & Carrol, 2000).

Enligt den senaste folkhälsorapporten utvecklas den fysiska hälsan i en positiv riktning men den psykiska ohälsan ökar och andelen suicid per 100 000 ej minskat (Folkhälsomyndigheten 2019). Inom lantbruksyrket i Sverige är psykisk ohälsa ett ämne som behöver lyftas, och platser att vända sig till är få. Innan torkan som slog till under säsongen 2018 var ämnet nästintill oberört. Det finns föga med information i ämnet och om det tas upp är det i allmänhet endast stress som berörs. Kopplingarna mellan klimatförändringar och den mentala ohälsan hos lantbrukare ökar, delvis på grund av sociala normer men även brist på platser att vända sig till (Berry et al, 2011).

När olika typer av kriser slår till, exempelvis torka så uppmärksammas det hur företagen klarar sig rent finansiellt men allt för sällan uppmärksammas det hur personens sociala relationer blir påverkade både i personliga och professionella relationer (Ucbasaran et al, 2013). Både, Singh et al. (2007) och Cope (2011) poängterar att uppbrott i nära relationer som partnerskap eller äktenskap kan bli en följd av misslyckande i företagen och att vid en nedläggning av rörelser eller bolag kan ett stort tapp ske i det sociala nätverket och gemenskapen i samhället (Harris & Sutton, 1986).

Lantbruk är för många en livsstil och det är viktigt att komma ihåg att familjer som har lantbruk som heltidsjobb är helt beroende av att verksamheten går runt och blir därigenom väldigt sårbara, många är även lärda genom praktiken och saknar utbildning inom områden som berör krishantering (Caldwell et al, 2009) Antalet självmord kopplat till lantbruk är en av de högst rankade inom industribranschen och detta är ett starkt tecken på att personer som på något sätt är involverade i lantbruk löper en större risk för att utsättas för mentala problem (Fraser et al, 2005). Undersökningar visar på att det finns ett sammanband mellan klimatrelaterade kriser, samhället, fysisk hälsa och mental hälsa, se figur nedan (Berry et al, 2010).

Man kan se samband mellan vissa mentala problem och vilken typ av kris som uppstått. Den vanligaste krisen på global nivå är väderrelaterat så som översvämningar, skogsbränder och värmeböljor. Detta kan kopplas till posttraumatisk stressstörning (PTSD), långvarig ångest, depression och till och med självmord i vissa fall. Det finns dock en brist i forskningsmaterial och en efterfrågan på det (Ahern et al, 2005). De undersökningar som finns fokuserar till största del på akuta händelser så som jordbävningar eller orkaner och i takt med den ökade klimatförändringen ökar risken att utsättas för en utsatt mentalhälsa. Samtidigt som det sociala klimatet utvecklas så menar Salcioglu et al, (2007) att ungdomar är speciellt utsatta.

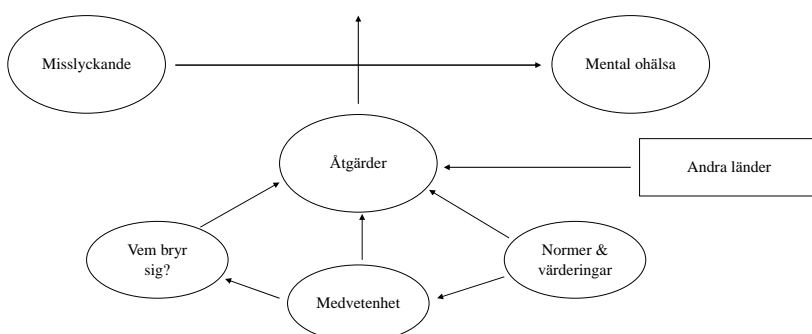
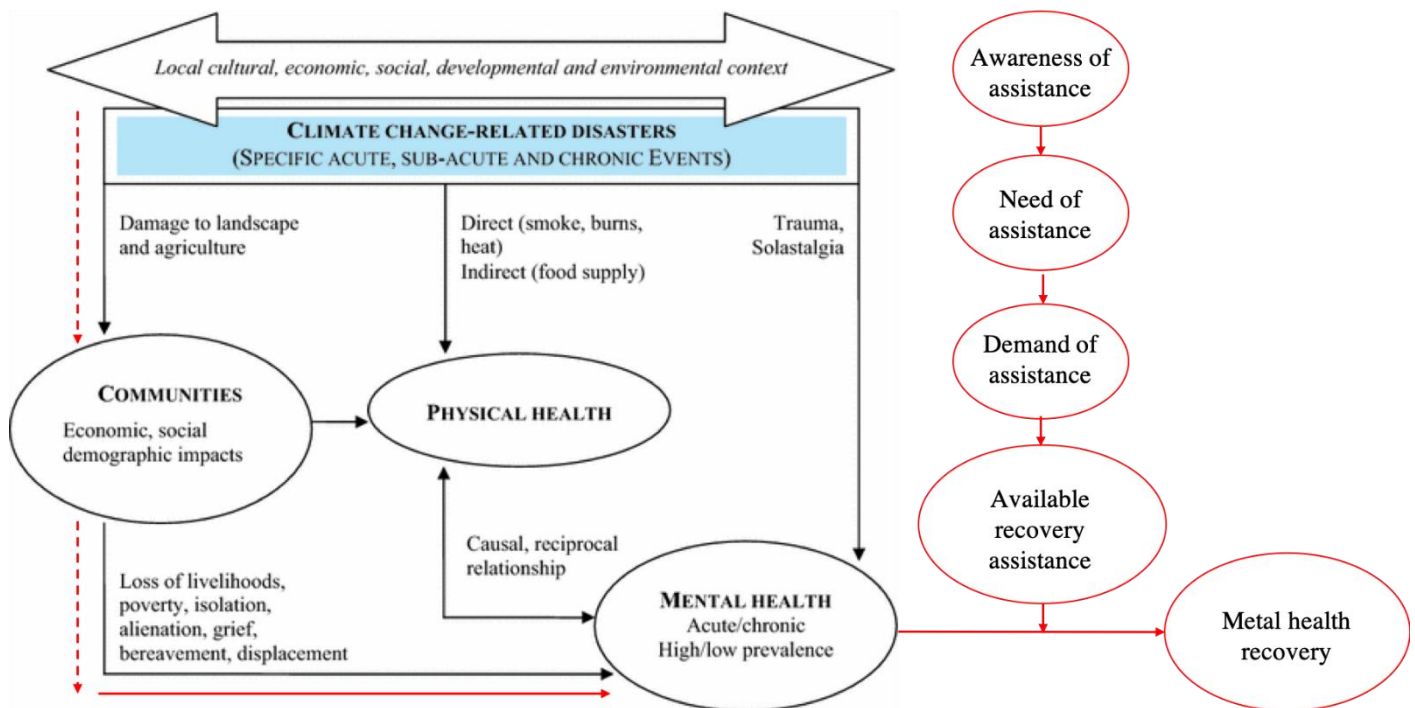
Den sociala samhörigheten som har en betydande roll på landsbygden (Allan J, 2010) kan ha en stärkande effekt av kriser (Sartore et al, 2008) Dock har de efterföljande ekonomiska

förhållandena varit påfrestande, speciellt i generationsskifte och den yngre generationen skall ta över och många har tappat hoppet om framtiden (Beard JR. Et al, 2009).

Hälsans definition beror på den specifika individens kunskap, erfarenhet, förväntningar och värderingar. År 1948 definierade WHO hälsa som *”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte enbart frånvara av sjukdom och svaghet”* (WHO, 1986). I denna definition kan alla tre tillstånden starkt kopplas till lantbruket som livsstil. Det fysiskt tunga arbetet, vikten av social samhörighet och de psykiska påfrestande som blir vid tuffa tider. I detta arbete kommer jag fokusera på att förstå den mentala hälsan hos lantbrukare och personer inom den agrara näringen. Vi vet nu att mentala problem hos lantbrukare finns och att hjälps behövs men vilka är verktygen som fattas för att göra detta möjligt? Hur stora kommer konsekvenserna att bli om detta inte blir belyst. Trots att tidigare forskning visar på att problemen finns så saknas kopplingen mellan mentalohälsa och åtgärder. Det finns ett behov av forskning i detta området och syftet med detta arbete blir därför att undersöka vilken typ av hjälp som efterfrågas och skapa en modell att följa.

Modellen nedan visar tankegången, den brutna röda linjen kommer inte ligga i fokus utan den heldragna linjen visar arbetets gång. De röda bubblorna till höger bygger på AIDA modellen för att förstå beteendets barriärer som tar plats vid en återhämtning (Shahisan, 2015).

Modell 1: Arbetets disposition och fokusområde.



Modell 2: Sambandsmodell mellan mental ohälsa och åtgärder.

1.2 Problemdiskussion

Den värld vi lever i idag står inför stora utmaningar. Med ett allt mer förändrat klimat kommer vi behöva ändra vårt sätt att göra saker. Detta drabbar inte minst lantbruket, klimatförändringar med extremväder och allt mer pressade marginaler är bara två orsaker till att lantbrukare måste ändra och anpassa sig. Vi får heller inte glömma förändringen i det sociala nätverket samt normer och trender som sätter allt större press. Den psykiska stressen som kan komma vid drivandet av ett lantbruksföretag kan grunda i följande: volatila råvarumarknader, problem att införskaffa arbetskraft, ökade kostnader för maskiner och djurhållning, minskade skördar och miljöaspekter, ekonomisk press från statlig nivå (Elkind et al. 1998). Dessa är givetvis inte alla men ett handplock ur det som visat sig vara viktiga aspekter när det kommer till påverkan på den mentala hälsan.

1.3 Sociala aspekter & Familj

Som tillägg utöver ekonomiska faktorer har familjen och det sociala livet en stor roll i sammanhanget. Gårdens placering kan ha en avgörande betydelse både när det kommer till arbete men även boende som kan bli en effekt på den mentala hälsan. Det är ofta arbete sammankopplas med familj och gränsen mellan nytta och nöje kan vara svår att se (Melberg. 2003). Det är en balansgång mellan att familj och nära relationer blir en börda eller något positivt och stöttande. Det finns viss data som visar på båda dessa påståenden men inget som kan bevisas när de ställs mot varandra (Swisher et al. 1987). Enligt Weigel finns det risk att arbetsrelaterade problem snabbt blir personliga och omvänt. Men även att konflikter överförs genom generationer och får effekt på verksamheten. Kohln menar på att syskonrivalitet och favorisering kan få stor påverkan på förmågan att styra ett stort företag. Weigen fann även i sin studie kring skillnader mellan generationer på lantbruk att den yngre generationen hade en signifikant högre stress och ett lägre uppfattat stöd samt en lägre nivå av tillfredsställelse då den äldre generationen fortfarande efter övertagandet krävde en stor kontroll av det ekonomiska.

1.4 Normer och värderingar (Socialt Kapital)

Det sociala sammanhanget har i många fall stor betydelse för lantbrukare. Termen socialt kapital används flitigt inom samhällsvetenskapen och används vanligtvis i mervärdeskapande processer mellan människor som delar något unikt. Nitsch (1990) menar att för lantbrukare kommer motivationen från verksamhetens innehåll. Lantbruket lever hela tiden och stannar aldrig, det kräver ett konstant närvarande från sin omgivning. Normer och värderingar är byggstenar för kulturen, det kan ses som mikrosamhällen där de berörda individerna påverkas *av omkringliggande faktorer och därefter skapar sig ett tankesätt som de tar till sig att leva efter*. Till grund har vi de grundläggande antaganden som utgör en bas. Dessa är självklara och ifrågasätts sällan. Nästa steg blir normer och värderingar som är indirekt satta av de berörda individerna, genom att personerna förstärker ett visst beteende. Detta kan vara av både positiv och negativ bemärkelse då det kan vara stärkande för den sociala miljön men även svårt att ändra på vilket kan medföra att förändring kan vara svårt. Det sista steget handlar om artefakterna, vad som syns på ytan, det som är påtagligt för den yttre världen. Inom lantbruk blir dess otroligt viktiga då symboler ofta bidrar till någon typ av sammanhållning. Dessa tre steg grundar sig i *Scgeins teori om de tre kulturnivåerna*, som han utvecklat genom egna livserfarenheter, akademisk kunskap och kliniska observationer.

Gruppens funktion identifieras av sociala behov, social identitet och social jämförelse. Alla dessa begrepp har stor betydelse i att kunna analysera och svara på problemformuleringen i denna uppsats. Asplund (1987) sätter exempelvis upp fyra kriterier till vad som kan kännetecknas som en grupp; mål, normer, roller och tidsutsträckning. Detta baserat på kriterier kring ett likformat beteende. I detta arbete kommer benämningen ”grupp” användas som en metafor för en osynlig grupp i samhället, enligt Brown; *”En grupp existerar när två eller flera definierar sig som medlemmar av den och när dess existens erkänns av åtminstone någon annan individ”* (Brown, 1988, s. 3).

1.5 Valens och Propens

Som tidigare sagt är det sociala antagandet och acceptansen en stor del för många inom lantbruket som grupp. Begreppet *valens* introducerades av Bion (1961) och står för individens belägenhet att anamma ett visst grundantagande (Granström, 1986). Termen har används flitigt för individens belägenhet att kunna liera sig med en grupp. Benämningen beskrivs som en attraktionskraft för att driva individen i en viss riktning. Detta kan vara av hög eller låg grad beroende på individens förmåga att ingå i gruppen. Valens uppstår spontant utifrån personers behov efter att vara en del av gruppen och handlar om individens benägenhet att anamma vissa eller ett visst grundantagande.

Propens definieras genom gruppens belägenhet att anta ett visst grundtagande. Att återkomma till ett visst beteendemönster under en längre tid. Granström (2000) menar att propens för en grupp kan betraktas som ett uttryck för personlighet och spegla karaktär.

1.6 Hjälporganisationer och omsorgsgrupper

Vi vet nu att det finns en koppling mellan mental ohälsa och den agrara näringen men vad har vi då för hjälpmedel under en sådan rådande situation.

1.6.1 NY Farm net

NY Farm net är en organisation som hjälper till vid mental ohälsa hos lantbrukare. De jobbar i jour där lantbrukare själva eller någon i omgivningen kan ringa in och uttrycka sin oro. Därefter tar de kontakt med den som är utsatt och hjälper till på det sätt som behövs i den mån de kan. De har även mindre utbildningar i *”mental health first aid for farmers”* för att fler skall kunna och veta hur man skall prata med någon som mår dåligt. De hjälper till med finansiella analyser, affärsplaner, att driva lantbruk med familj, personligt välmående, pension, förflyttning av verksamhet osv. de är otroligt breda och finns alltid där om någon behöver hjälp eller någon att prata med. De erbjuder först en begränsad tid som är gratis för den drabbade och ofta räcker den men vid vissa tillfällen väljer lantbrukaren att fortsätta ta hjälp och då tillkommer någon form av avgift beroende på situation. De jobbar även mycket med stress inom alla situationer då forskning visar på att stress ofta är en utlösande faktor till många andra problem (NY Farm Net 2019)

1.7 Syfte

Syftet med arbetet är att titta på ämnet mental ohälsa inom den agrara näringen och undersöka hur personer agerar under en utsatt period samt vilka hjälpmedel som finns och vad som

efterfrågas. Från det sedan skapa en modell som visar på kopplingarna och belyser vad som är viktigt att fokusera på.

1.8 Frågeställningar

- Anses mental ohälsa som ett problem inom den agrara näringen?
- Hur ser effekter och återhämtning ut idag, finns den hjälp som behövs?
- Finns ett behov av mer hjälp vid mental ohälsa och vad skulle dessa då vara?

1.9 Avgränsningar

Studien avgränsar sig till mikroföretag inom den agrara näringen, där de själva på något sätt blivit utsatta för mental ohälsa. Respondenterna har ej valts ut efter län eller annan specifik bakgrund utan endast enligt ovanstående.

2. Metod

Enligt Mathilda White Riley är metod ett vittomfattande begrepp vilket kan beskrivas som;

”Samhällsvetenskaplig metod omfattar både organisering och tolkning av information som hjälper oss att få en bättre förståelse av samhället.” (Holme et al, 2000)

Metod är medlet som användes för att lösa problem och uppnå ny kunskap. Enligt Hellevik måste några grundkrav uppfyllas för att få använda sig av metod inom forskning och utvecklingsarbete (Holme, 2000) . Dessa är:

- Verkligheten och det som undersöks måste överensstämma
- Systematiskt informationsurval ska tillämpas
- Informationen som avses att användas skall utnyttjas på ett adekvat vis
- Resultatet ska vara möjligt för utomstående att granska
- Ny kunskap om samhällsliga ting skall presenteras i resultatet för att möjliggöra och underlätta för vidare forskning.

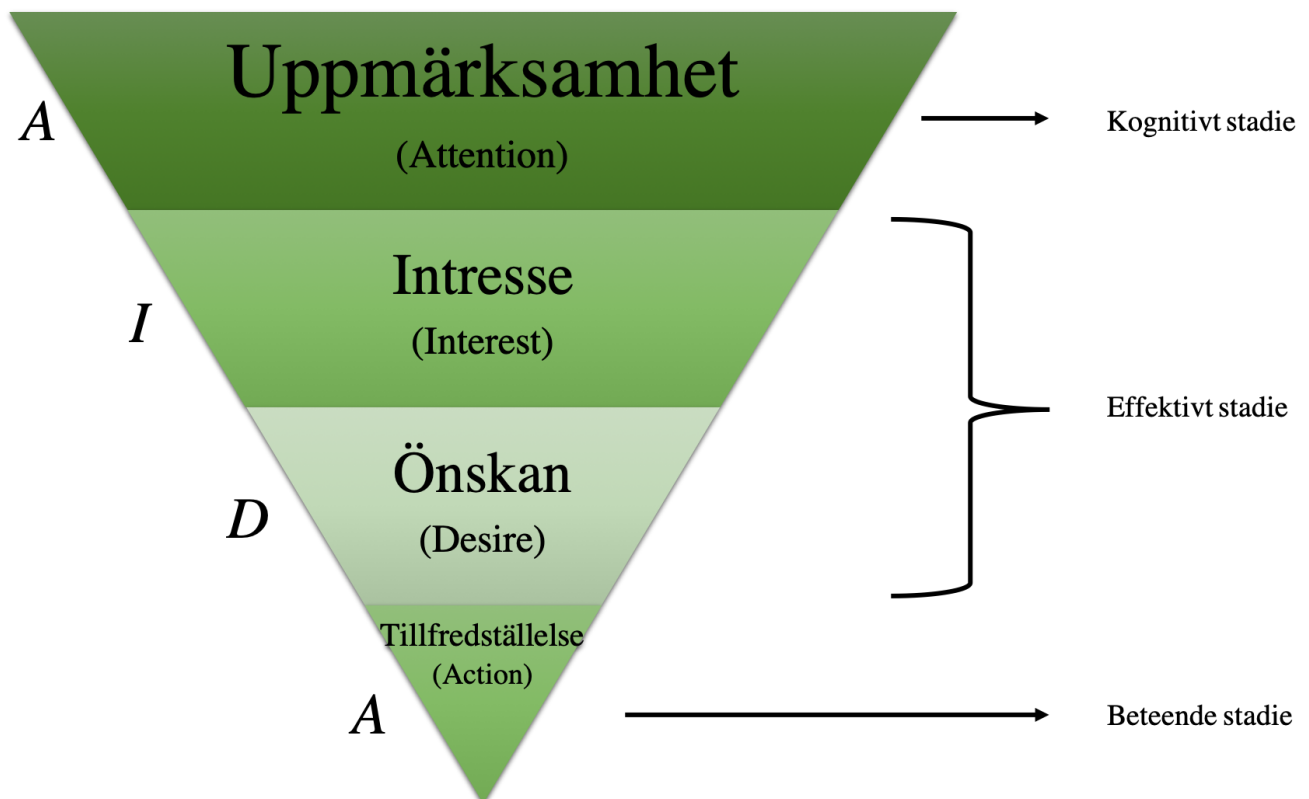
(Holme, 2000)

2.1 AIDA

AIDA är en modell som vanligtvis används inom marknadsföring för att förstå och övertyga konsumenten om att köpa en viss produkt. I dessa fall handlar det om uppmärksamhetsfaktorer, ranteelement, lustelement och handlingselement. På engelska beskrivs de som *Attention, Interest, Desire och Action*. Se bild nedan. Modellen härstammar från den amerikanska reklam- och försäljningspionjären Elias. St Elmo Lewis som var aktiv under slutet på 1800- talet. Teorin togs fram i samband med livförsäkringar med syfte att beskriva de fyra kognitiva faserna som varje individ genomgår vid introduktion för en ny produkt. (Shahisan, 2015). Modellen har levt kvar genom åren trots att den är gammal och genomgått många modifikationer för att bli den som den är idag, så innehåller den fortfarande samma grunder (Michaelson & Stacks, 2011).

I detta arbete kommer modellen användas för att förstå beteendet kring mental ohälsa. Det kognitiva stadiet symboliseras genom att problemet uppstår, ett uppvaknande av problemet. Det effektiva stadiet innebär två processer; först att intresset för det uppmärksamade ämnet ökar och därefter behovet av att göra något åt det. Det sista stadiet innebär själva handlingen, vad gör vi åt det som uppmärksamats.

Modell 3: AIDA (Shahisan, 2015).



2.2 Metod

Målet med arbetet är att utforska samt skapa en förståelse inom ämnet och se vilka hjälpmedel det är som behövs för att underlätta en återhämtning vid mental ohälsa. I detta kapitel kommer tillvägagångssättet att presenteras.

Tanken med en forskningsdesign är att den skall utgöra en ram gällande bearbetning och insamlingen av data. Den valda forskningsdesignen påverkar även forskningsprocessen. Det nämns i fem former, tvärsnittsdesign, experimentell design, longitudinell design komparativ design och fallstudie (Bryman & Bell, 2013). Denna studie kommer att vara av kvalitativ karaktär vilket har en strävan att uppnå en hög grad av generaliserbarhet av de resultat som studien frambringar. Den kvalitativa forskningsmetoden innebär en fördjupning i ett färre antal intervjuer där författaren får en djupare förståelse i problemställningen genom att tolka, beskriva och analysera den insamlade data noggrant. (Bryman & Bell, 2013). Rönning och Lyngdal menar på att den kvalitativa processen bygger på analytisk distinktion mellan de faktabaserade och de värdebaserade uppfattningarna. Dessa två uppfattningar utgör forskarens förutsättningar och göra en undersökning kring det valda ämnet. De utgör även två så kallade hermeneutiska cirklar, normativ och kognitiv cirkel (Holme, 2000).

Den normativa cirkeln har sin grund i de sociala fördomarna som präglas av den miljö som vi lever i. Inom forskningsprocessen möts dessa uppfattningar och de måste då granskas kritiskt för att en lyckad slutprodukt skall kunna uppnås. Denna granskning kan få tydliga konsekvenser i resultatet beroende på forskarens förmåga att analysera utan sina egna fördomar (Holme, 2000).

Den kognitiva cirkeln har till skillnad sin utgångspunkt i förståelsen där det ges tillfälle för egna problemformuleringar som har sin grund i den s.k. förhandsteorin. Den information som insamlas här kräver en rigorös bearbetning för att den skall bli överskådlig och användbar. För att sedan men hjälp av denna information utveckla nya frågeställningar som sedan provas. På detta vis ställs forskarens tolkning i en relation till de som undersöks och slutligen formas en fullständig forskningsrapport (Holme, 2000). För att denna process skall fungera så samspelar den kognitiva och den normativa cirkeln genom hela arbetes gång då båda är en del i den kvalitativa processen.

I huvudsak finns det två sätt att angripa författandet av en uppsats, det empiriska och det teoretiska. Den empiriska utgångspunkten studeras ett verkligt fenomen och utgår från befintliga begrepp och teorier för att beskriva och analysera den verklighet som valts att studera. I den teoretiska delen har sin utgångspunkt i texter, empiri, material, siffror mm. Då ligger fokus på att generellt förstå fenomenet mer än fenomenet självt (Holme, 2000). I empiriska uppsatser arbetar man induktivt, med verkligheten som utgångspunkt. Det innebär att man behandlar insamlad data utifrån modeller, teorier och begrepp. Detta arbetsrätt gör att det är möjligt att gå från det speciella till det generella. Teorier används för att rationalisera sig fram till svaren. Vid ett deduktivt arbetssätt provas, bekräftas och visas alternativ för att kunna avvisa data kring en befintlig teori. Man går från det generella till det speciella (Jørgensen et al, 2002).

2.3 Kvalitativa forskningsintervjuer

Kvalitativa forskningsintervjuer delfinns enligt följande ”en intervju vars syfte är att erhålla beskrivningar av den intervjuades livsvärld i avsikt att tolka de beskrivna fenomenens mening” (Kvale, 1997). Intervjuerna är uppbyggda av vardagliga samtal men som följer ett visst syfte och en viss struktur. Denna typ av metod är lämplig att använda när målet är att få en uppfattning av ett specifikt ämne eller situation, det är den metod där forskaren har minst styrning över samtalet. Intervjuaren vill att respondenten skall få påverka samtalets utveckling, forskaren sätter endast de teoretiska ramarna (Laursen, 1979). Etiska aspekter är speciellt viktiga under kvalitativa undersökningar och intervjuer då det är få informanter som delar med sig mycket av sig själva (Hedin, A. 2011). I denna studie kommer alla intervjuresultat att behandlas konfidentiellt och respondenten har möjlighet att avbryta när som helst under intervjun.

Metoden kommer att vara semistrukturerad vilket innebär att intervjuerna utgår från frågeområden där det finns viss tolkningsmån för den intervjuade. Detta medför att samtalet blir mer naturligt och syftet är att låta personen berätta sin verklighet. Frågorna är öppna och uppmuntran ges till att låta personen utveckla sina svar i den riktning som denne anser lämplig. Frågorna måste dock vara tydliga och inte allt för långa så att den intervjuade förstår vad som efterfrågas. (Hedin, A. 2011). Intervjuerna utgår från ett ramverk men frågorna kan komma att ställas i olika ordning beroende på hur samtalet utvecklas.

Denna metod passar bra eftersom jag vill ha fria svar som speglar den intervjuades värld så bra som möjligt, alltså helt utan förutbestämda svarsalternativ (Kvale, 2009)

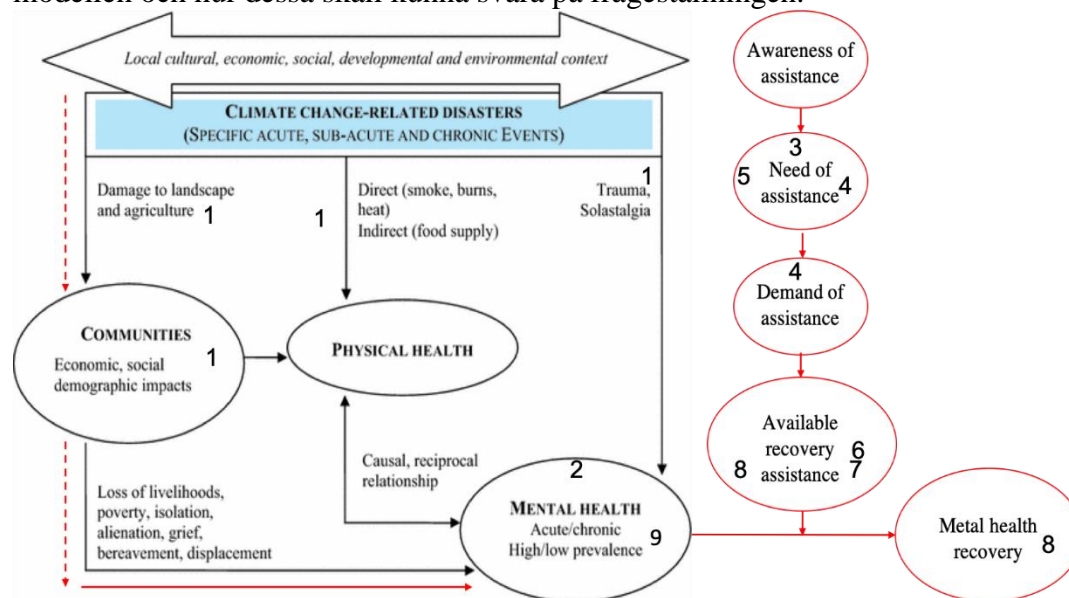
De kvalitativa intervjuerna har varit en vanlig metod i många decennier speciellt inom forskning med inriktning på pedagogik och hälso- och sjukvård, men störst inom psykologi. Freuds psykoanalytiska teori bygger på patienternas fria associationer och på intervjuarens ”jämmt svävande uppmärksamhet” (Freud, 2002). Det är några begrepp som är viktiga att komma ihåg vid denna typ av intervju, *Fokusering* innebär att det finns ett tema där intervjuaren leder respondenten mot svarsområden men inte lägger in sina egna bestämda uppfattningar. *Mångtydlighet* betyder att intervjuaren inte gör motsägelsefulla uttalanden under intervjun då syftet med denna typ av intervjumetod inte är att komma fram till kvantifierbara innebörder. *Förändring* innebär att respondenten under intervjun kan förändra sin beskrivning eller upptäcka nya aspekter i sammanhanget som denne kanske inte tidigare varit medveten om. Att uppfattningen ändras under intervjuns gång, det blir en utvecklande process för båda parterna. *Känslighet* intervjuaren måste förstå ämnet och vara känslig i sitt bemötande mot respondenten, speciellt om intervjuämnet är känsligt och personligt.

Medmänsklig situation, forskningsintervjun är en interaktion mellan två människor där ett utbyte av synpunkter sker. De båda agerar i relation till varandra och påverkar ömsesidigt. Den kunskap som produceras i interaktionen är mellan just dessa personer och skiljer sig från andra sammansättningar. *Positiv upplevelse*, en väl genomförd intervju ger ett utbyte åt båda parterna och en positiv upplevelse. Under den stund som intervjun sker är båda parter fokuserade på just ett specifikt område för att finna ett djup, därför kan dessa intervjuer ibland vara svåra att avsluta då samtalet många gånger når en hög nivå (Kvale, 2009).

Det är därför viktigt att intervjuaren förstår sig på den mänskliga interaktionen och det känslomässiga samspelet som uppstår. För att resultatet under en kvalitativ intervju skall

uppnå bästa möjliga resultat ställs höga krav på intervjuaren. Denne behöver ett ledarskap likt det transformativa, enligt *Northouse* är det en individ som inspirerar och motiverar, som jobbar mot känslor och för att få en identifikation hos personen. Under dessa intervjuer kommer jag att applicera *Mintzbergs* benämning kring ledarskap som en kreativ lösning där båda parter har stor del i utfallet.

Bilden nedan visar hur frågorna i intervjustudien är sammankopplade till den refererade modellen och hur dessa skall kunna svara på frågeställningen.



2.4 Urval

Urval är en viktig process även om det vid en kvalitativ studie inte ligger i syfte att göra statistiska generaliseringar. Det är viktigt att de som väljs ut kan på ett tydligt sätt placeras in i modellen som tillämpas. De intervjuade kommer att vara personer som har mentala problem eller tidigare haft det. I huvudsak ska det vara ekonomiska bakomliggande faktorer till detta på något vis. Alla intervjuer görs anonymt för att skydda och skapa trygghet för respondenten. Det kommer att vara två urvalsgrupper, 25–40 år och 40–60 detta för att se om det finns någon skillnad i synsättet relaterat till ålder.

2.5 Primära och sekundära källor

Vid inhämtning av information till en uppsats av detta slag finns det två typer av sätt att tillämpa. Primära och sekundära källor. Primära källor kännetecknas av att det finns en närhet till källan. Informationshämtningen sker i direkt koppling, exempelvis genom en intervju. Hit räknas även källor ur litteratur, under förutsättning att "ursprungslitteraturen" används och inte "andrahandslitteratur" dvs litteratur som är en sammanställning av författare inom ett specifikt intresseområde. Primärkällan kännetecknas av att författaren aktivt deltagit i informationsinsamlingen. Den sekundära källan är till motsatsen, tillika en andrahandskälla, dokumentation som är sammanställd för ett specifikt syfte (Holme et al, 2000).

Ofta är dessa två metoder kombinerade och så är även fallet i denna uppsats.

2.6 Trovärdighet

Hernes skrev 1979 *“Om något förklaras så klart och tydligt att ingen kan missförstå så kommer någon att missförstå.”*

Detta är ett citat som beskriver att tolkningen av samhällsvetenskapligt material ofta kan vara olika. Därigenom kan jag inte vara säker på att författarens uppfattningar stämmer överens med mina. Därför är det av vikt att konstant vara kritisk mot det material som går igenom. Vid en kvalitativ studie är inte validiteten av samma vikt som vid en kvantitativ undersökning då syftet med undersökningen är att öka förståelsen kring företeelsen (Holme et al, 2000). Lantbruk beskrivs ofta som en livs stil mer än som ett val av yrke. För många är lantbruket den enda inkomstkällan och skall täcka hela familjens behov (K Caldwell et al. 2009). Gårdarna har i många fall funnits inom familjen under generationer och att möta risken att förlora gården bringar i många fall stor stress och påfrestning mentalt för den drabbade (Alston M, 2008). Denna studie grundar i personliga frågor och därav kan trovärdigheten i svaren ifrågasättas.

2 Resultat intervjuer

Nedan följer en sammanställning av intervjuers svar enligt den använda modellen. Alla casen har fått namn för att underlätta vid presentationen av resultatet. Observera att dess namn är påhittade och ej verkliga med de intervjuade.

Case 1. Sven

Bakgrund och konsekvenser till problemet

Sven bedriver en växtodlingsproduktion samt en maskinstation och är första generationen som försörjer sig helt på lantbruk. Han har alltid haft ett väldigt starkt intresse för lantbruk och startade sitt företag vid 21 år ålder. Företaget växte fort och mycket investeringar fick göras för att maskinparken skulle vara i jämförelse med arealen. Som första generation heltidslantbrukare fanns ingen äldre generation att luta sig mot vilket medförde att många missar gjordes under uppstarten, då inte teoretiskt eller ekonomiskt utan i det praktiska arbetet dock blev ekonomin ansträngd som tillsammans med överarbetet ledde till en ohållbar hälsa.

I takt med att ekonomin blev mer ansträngd tog Sven på sig allt mer jobb för att få ekonomin att gå ihop. Allt mer jobb borta ledde dock till att den egna växtodlingen inte sköttes på ett optimalt sätt då tiden inte fanns. Så även om pengar kom in från de kringliggande jobben blev inkomsten från växtodlingen sämre än beräknat.

Effekter på den mentala hälsan

Mycket arbete och många missar ledde till en ansträngd ekonomi, detta tillsammans ledde till en mental ostabilitet som togs ut genom humörsvängningar, oro och sömnbrist. Detta beteende

gick i sin tur ut över anställda och familjemedlemmar som ofta var både och. Som konsekvens blev relationerna inom familjen ansträngda och situationen ohållbar. Vid frågan om när Sven insåg att detta inte var hållbart svarade han att han nog inte gjorde det förens senare när situationen strukturerat upp sig.

'' det var kanske ren tur att allt gick väl trots allt ''

Med ovanstående citat menar han att det kunde gått mycket värre med tanke på att allt gick så fort. Det sociala livet blev lidande genom att tiden till socialt umgänge inte fanns. Idag resonerar Sven på ett annat sätt, även om arbetet är viktigt och tar mycket tid så måste man ta sig tid att göra andra saker också. Dels för att må bättre men även för att kunna prestera bättre i verksamheten.

Återhämtning och nuläge

Sven tog ingen konkret hjälp utifrån på något sätt och resonerade aldrig kring att det var något han behövde. Han pratade endast med familjen men ej om mental ohälsa, att prata med familjen var många gånger svårt då familjen även var anställda och medarbetare.

Återhämtningen från denna situation blev att han var nära att gå in i väggen helt och då insåg att han inte levde ett hälsosamt liv, det gick nästan så långt att han tyckte att lantbruket var mer en börda än det han verkligen brann för. Då började arbetet med att ändra på sättet han levde på. Det gick inte längre att vara konstant stressad och aldrig hinna med något annat än jobb. Men att inse det säger Sven var svårt *''när man väl är i ett visst mönster kan det vara väldigt svårt att bryta, även om man vet att det är det rätta''*

Idag bedriver Sven samma typ av verksamhet men är mer noggrann i det han gör och väljer att lägga tid på saker utanför arbetet. Detta är självklart inget som skett i en **handväning** utan har tagit tid och lärdom. Det praktiska arbetet går mer problemfritt, mycket tack vara den erfarenheten han fått över åren.

Medvetenhet och tillgänglighet på hjälp

Under den tidpunkt som Sven hade ovanstående problem insåg han det dock inte själv. Även om andra påpekade att det inte var ett hållbart beteende så valde han att inte lyssna och istället vända taggarna utåt. Detta medförde då mer konflikter. Han var inte heller medveten om vilken hjälp som fanns tillgänglig, men kan nu i efterhand tänka sig att LRF borde ha något kring detta ämne. Speciellt med tanke på torkan år 2018. Han menar även att ämnet är otroligt viktigt att prata om då det nog finns många där ute som mår dåligt men som inte vet vart de ska vända sig. Speciellt i **dagen** samhälle där **social** medier för många blir ett sätt att uttrycka sig. *'' Om man tittar på grupper på **facebook** så är det många som har det jobbigt men som inte tar någon hjälp för det ''*

Case 2. Olof

Bakgrund och konsekvenser till problemet

Olof tog över sina föräldrars gård som 4e generationen och var ivrig att satsa. De har en liten nötköttsproduktion med en tillhörande småskalig spannmålsproduktion. Olof tog över gården och blev inspirerad till att satsa och utveckla nötköttsproduktionen. En snabb och kostnadsintensiv satsning samtidigt som slaktköerna var långa och priserna dåliga ledde till att ekonomin blev hårt drabbad. Sparat kapital gick åt fort och till slut var Olof tvungen att

tänka om helt i sin verksamhet för att inte förlora gården. Därmed förlorade han sin försörjning för ett tag innan han kom på fötter igen, han blev tvungen att ta jobb utanför gården för att få det att gå ihop. Han arrenderade ut åkerarealen och startade ett samarbete med arrendatorn för att kunna odla den vall som behövdes för djuren, men fick även minska på sin besättning i den mån han kunde.

Effekter på den mentala hälsan

Trots att Olof lyckades reda ut situationen på ett sätt så att han inte behövde sälja gården kände han stor skam över att han inte lyckats driva verksamheten på det sätt som planerat. Han gick in i en lättare depression där han inte hade ork till att göra något, men ville heller inte prata om det. Olof insåg att han var i ett ohälsosamt tillstånd men visste inte vilken hjälp som fanns, han visste då inte heller hur man fick kontakt med de som kunde hjälpa, han var även för skamsen för att anförtro sig helt åt sina vänner.

''man blir oerhört duktig på att hitta på bortförklaringar, nästan så man tror på dem själv tillslut'' med detta citat menade Olof att istället för att säga som det var, mörkade han och pratade runt själva problemet.

Återhämtning och nuläge

I takt med att Olof fick ordning på sin ekonomi och kunde börja betala av sina skulder, mårde han även bättre mentalt. Den skammen han känt så stark innan minskade i takt med att han började våga prata om det mer öppet. Han började anförtro hela sanningen till sina närmaste vänner som förstått att det inte stått helt rätt till men inte vågat fråga. Han tog dock aldrig någon hjälp utifrån kring den mentala ohälsan utan höll det för sig själv och inom familjen, men även för familjen tog det tid innan han vågade berätta hela sanningen. Han var **rätt** för att andra skulle vara dömande, vilket det visade sig i efterhand att de inte alls var utan gjorde vad de kunde för att hjälpa till.

Idag driver Olof sin föräldragård på deltid och jobbar borta resterande tid för att få det att fungera. Han är bekväm i situationen även om det är så att han en dag vill kunna försörja sig helt på gården vilket var planen från början. Dock är han nu väldigt medveten om att det kommer ta tid och kräva mycket planering, för att inte gå i samma fällor som tidigare.

Medvetenhet och tillgänglighet på hjälp

Olof var inte medveten om vad det fanns för hjälp att få eller vilken hjälp som finns idag. **Då** specifikt inriktat på mental ohälsa inom den agrara näringen. Dock är han efter sin egen upplevelse mycket mer uppmärksam mot sin omgivning om det är någon som går igenom en tuff period. Han lärde sig av sin egen ohälsa att det är viktigt att prata även om det känns jobbigt för stunden och då kan det vara bra om omgivningen tar tag i problemet och försöker kommunicera med den drabbade.

Case 3. Björn

Bakgrund och konsekvenser till problemet

Björn är andra generationen på en gård som bedriver en mellanstor mjölkproduktion. Utöver mjölkprodukterna har de en småskalig spannmålsproduktion men mest fokus ligger på vallen och foder till korna. Intresset är störst för korna och den övriga produktionen är mer en bisyssla. För ett par år sedan kom de över åkermark väldigt förmånligt och tanken var då att utöka

mjölkproduktionen och odla i huvudsak vall på den nyinvesterade marken. För att göra detta krävdes en nybyggnation i form av ett mjölkkostall. Av olika anledningar blev bygget uppskjutet och de valde då att använda den nya åkerarealen till att expandera spannmålsproduktionen istället. Det bristande intresset för spannmål gjorde dock att expansionen blev mindre lyckad och marken genererade inte det resultat som krävdes för att betala av lånet på marken. Situationen var inte hållbar och de stod inför ett val, sälja marken eller hitta en annan lösning för att den nuvarande mjölkproduktionen inte skulle bli lidande. De valde då att arrendera ut marken för att fortfarande ha möjligheten att en dag använda marken vid en expansion av mjölkproduktionen.

Effekter på den mentala hälsan

I detta fallet upplevde lantbrukaren inte någon effekt alls på den mentala hälsan, om det skulle vara något så är det möjligtvis lite stress men inte mer än att de klarade av att hantera det inom familjen.

Återhämtning och nuläge

I dagsläget bedriver de en mjölkproduktion av samma storlek som tidigare och marken är utarrenderad till en närliggande gård som bedriver spannmålsproduktion.

Medvetenhet och tillgänglighet på hjälp

Lantbrukaren har inte själv varit i ett behov av att söka hjälp men inom bekantskapskretsen finns individer som råkat ut för situationer där professionell hjälp hade varit ett bra hjälpmedel. Björns åsikt är att det är viktigt att se på den mentala hälsan och att det är en parameter som blir allt viktigare inom denna branschen. Vad han vet finns det inga tjänster som är speciellt inriktade mot just lantbrukare när det kommer till mental ohälsa men kan tänka sig att LRF kanske har något, men det är kanske inte heller den helt rätta vägen att gå då alla inte är medlemmar där.

Case 4. Rune

Bakgrund och konsekvenser till problemet

Rune är en deltidslantbrukare som utöver lantbruket jobbar med bokföring och annan verksamhet på gården i form av en väl utvecklad ridanläggning. Han har inte en lantbruksbakgrund utan har blivit lantbrukare efter en karriär inom en annan bransch. Lantbruket bedrivs idag av den yngre generationen inom växtodling. Genom en hårt pressad familjesituation i kombination med allt för mycket jobb, både på gården men även utanför sattes den mentala hälsan ur balans. När relationerna inom familjen blev allt svårare och jobbet allt mer krävande uppstod en situation som ej var hållbar för någon i familjen. Med dåliga relationer i hemmet skulle verksamheten fortfarande drivas framåt och denna kombination var inte helt lätt att hantera. Var skulle mest fokus ligga?

Effekter på den mentala hälsan

I detta fallet hade Rune en hög självinsikt och insåg i ett tidigt stadium att utan professionell hjälp kommer varken han eller familjen att ta sig ur situationen på ett någorlunda bra sett. Mycket bråk och osämja fick dåliga familjerelationer som konsekvens. Detta i sin tur satte

spår i humöret hos de berörda. Stress över hur detta skulle lösas och hur utgången skulle bli ledde till trötthet och den berömda väggen var nära. Familjerelationerna visade verkligen att dess betydelse är otroligt betydelsefull även när det kommer till arbetet. I detta fall var det en kombination av arbete och ett ostabilt hem som utlöste den mentala ohälsan.

Återhämtning och nuläge

I detta fall var den intervjuade mycket medveten och insåg i ett tidigt stadium att om denne inte tog hjälp skulle det kunna gå riktigt illa. Så hjälp togs professionellt utanför de agrara näringarna. Både privat men även med fler familjemedlemmar. Detta resulterade enligt respondenten att situationen kunde blivit mycket värre om de inte gjort som de gjorde. Situationen blev utredd och fick ett avslut, även om det fick sina konsekvenser så löste sig det ursprungliga problemet och alla inblandade kunde gå vidare. Idag bedrivs lantbruket fortfarande av den yngre generationen parallellt med den andra verksamheten som bedrivs i huvudsak av Rune och hans fru. Familjekonstellationen ser något annorlunda ut men det var den lösningen som blev bäst för alla inblandade.

Medvetenhet och tillgänglighet på hjälp

Rune hade vid det kritiska tillfället en hög medvetenhet kring sin mentala ohälsa och sökte därför efter den hjälp han ansåg att han behövde. Som både tidigare utsatt **själv** och arbetsgivare till personer som råkat ut för mental ohälsa vet han att stöd kan fås både hos LRF och gröna arbetsgivare (gamla SLA), detta är dock ur ett arbetsgivarperspektiv och inte genom det privata. Han anser dock att det är svårt att hitta de som verkligen behöver hjälpen mest och att det i många fall kan sluta med att den mentala ohälsan hos individen går ut över exempelvis figuren och denne bedriver en sådan typ av verksamhet, och att då skammen kan bli ännu större än innan som i sin tur förstärker det mentala illamåendet. Respondenten anser att skammen över att må dåligt sätter käppar i hjulet och att istället för att ta tag i det så lever de i förnekelse. Han anser även att omgivningen många gånger väljer att blunda istället för att ta tag i problemet och hjälpa till i det tidiga stadiet, då skulle det vara bra om det fanns någon typ av organisation likt grannsamverkan som skulle kunna agera för att hjälpa den drabbade. Kring den sociala acceptansen att prata om ämnet så tycker respondenten att det inte är speciellt acceptabelt inom just den agrara näringen, inte i jämförelse med andra branscher. Att i många fall är de som har en lägre utbildning som är mindre medvetna om problemet och hur det skall hanteras. Han menar att det självklart inte gäller alla men att det är en samhällsutveckling som vi måste jobba med. I många fall kan det handla om status och saker, då refererat till nya maskiner osv.. förr var det trycket inte lika högt vilket enligt respondenten gjorde det lättare förr.

Case 5. Bengt

Bakgrund och konsekvenser till problemet

Bengt driver en växtodlingsproduktion samt att han har en minde verksamhet med entreprenadmaskiner. Entreprenadverksamheten startades som ett komplement till den befintliga verksamheten då spannmålsproduktionen inte genererade den lönsamhet som de tänkt. Entreprenadverksamheten växte och nya maskiner investerades dock i något snabb takt. Dåliga år på spannmålsproduktionen och allt växande skulder på maskiner inom entreprenaden ledde till att företaget fick sättas i konkurs. Bengt menar på att nu i efterhand köpte de grejer och maskiner som de varken hade råd med eller tillräckligt med jobb för, som

effekt tog de på sig allt mer jobb och kunde inte leverera på den nivå som de ville på grund av tidsbristen. Alla led blev lidande.

Effekter på den mentala hälsan

Under den här perioden kände Bengt av en otrolig stress över hur de skulle klara sig, det blev en ond spiral som fortsatte utan att han visste hur de skulle få stopp på den. Förutom stressen var oro en stor effekt, oron över att misslyckas och oron över vad alla andra skulle tro. Sömnbrist blev en bieffekt av detta vilket i sin tur påverkade humöret. Nu i efterhand medger Bengt att en stor del i låg i svårigheten att inse för sig själv att han misslyckats, samt att han lät det gå så pass långt som han faktiskt gjorde.

Återhämtning och nuläge

När Bengt väl insett hur långt det hade gått tog och vad de var tvungna att göra så stod han inför ett vägval. Ge upp eller kämpa sig tillbaka. *'' I grund och botten höll jag ju på med det jag älskade, jag hade bara tappat bort mig själ på vägen ''* De tog beslutet att verkligen försöka kämpa för de som han brann för och ta sig upp på fötterna igen även om det skulle ta tid. *''Först var jag rädd för vad andra skulle tycka men insåg sen att det spelar ju faktiskt ingen roll, jag måste ju först och främst lyssna på vad jag själv vill ''*. Han tog ingen hjälp mot att han mådde mentalt dåligt, bortsatt från att familjen ventilerade med varandra, i det tidiga stadiet kan han nu i efterhand medge att han skämdes och inte ens tänkte tanken på att söka upp någon hjälp. Idag är företaget under rekonstruktion och de är på väg tillbaka. Vägen dit kommer vara lång och bitvis svår men Bengt är fast besluten om att det ska gå och att han denna gång ska lyckas och verkligen tänka efter innan han gör något som kan sätta hela verksamheten på spel.

Medvetenhet och tillgänglighet på hjälp

Som nämnt ovan kände Bengt en stor skam innan han riktigt erkände för sig själv vad som hänt. Känslorna sattes åt sidan och han tillät sig inte att känna efter. Vid frågan kring medvetenhet svarade han att vid tillfället hade han en mycket låg medvetenhet kring sin egna mentala ohälsa men nu i dagsläget är den betydligt högre, han menar att för att prestera måste du känna dig själv och självkännedomen måste vara relativt god. När han själv mådde som värst var både självkänslan och självförtroendet i botten vilket gjorde det väldigt svårt att inse att hjälp behövdes. Idag lyssnar han på vad kroppen säger och jobbar mot att försöka vara öppen och dela med sig av så väl framgång som motgång. Han anser att misslyckas kan kännas som det absolut värsta men att det faktiskt finns ljusa sidor av det också, det är mycket att ta lärdom av. Att våga behöver inte enbart betyda framgång, ibland kan det ta ett par försök innan man verkligen lyckas.

Mot den mentala ohälsan tog han ingen hjälp och gör det inte heller idag, varför kan han inte svara på mer än att han tycker att det är svårt att veta vart man ska vända sig för att hitta någon som även förstår sig på vad branschen innebär.

Case 6. Bertil

Bakgrund och konsekvenser till problemet

Bertil är femte generationen på gården och den har alltid drivits på samma sätt som innan, den yngre generationen lyssnar på den äldre och så går lärdom och vanor i arv. Att det var tufft var inget som de pratade om utan det var bara så det var. Att ta över gården var heller aldrig någon fråga utan bara något som skulle göras. Bertil tog över gården efter sin far och tog då även över de skulder som fanns. Gården var och är relativt orationell och kräver mycket handarbete. Dåliga spannmålspriser och ett dåligt mjölkpris kombinerat med gamla skulder gör att det är tufft. Men enligt Bertil är det något alla blir utsatta för och alla har det tufft. Konsekvenserna blir dålig ekonomi och att de knappt får det att gå ihop.

Effekter på den mentala hälsan

Bertil upplever inga tecken på att han skulle må dåligt mentalt. *''Visst är det lite stress ibland över att det inte finns pengar så det räcker men så känner ju alla''*. Han menar att orsaken till att det går dåligt inte ligger på honom. Det är mycket nu med klimatförändringar och dåliga priser, men inget som han kan göra något åt så det tänker han inte heller må dålig över.

Återhämtning och nuläge

Den stress som han känner är inget konstigt menar Bertil och inget att göra något åt. I dagsläget bedrivs produktionen på samma sätt som tidigare. Vissa förändringar är gjorda men inget stort, det finns det inte likviditet till. Framtiden ser enligt honom själv ut på ett liknande sätt som den gör idag, visst finns den en aning till oro över hur det skall gå om det fortsätter bli tunga år med lite grässkörd men det är ett problem som han får ta då.

Medvetenhet och tillgänglighet på hjälp

Trots att Bertil själv inte anser att han är utsatt för någon mental ohälsa tycker han att det är något som nog blir vanligare och vanligare, speciellt hos de unga. Det är lätt att bli påverkad genom alla digitala kanaler. Vart man vänder sig för hjälp vet han dock inte, men han tror att det måste finnas nått.

Case	Utlösande faktor	Konsekvenser t,ex finansiellt/socialt	Effekter på den mentala hälsan	Assistans/hjälp mentalt	Andra problem	Återhämtning Var är dom nu
1 Sven	Snabb tillväxt, kunskapsgap & svåra förhållanden.	Dålig likviditet, mycket jobb, mentalt ostabil	Humörsvängningar, sömnbrist, oro	Inget förutom familjen		Stadigt företag med andra värderingar och tankesätt
2 Olof	Snabb tillväxt, misslyckades med att driva företaget	Förlust av försörjning	Depression, sömnproblem, skam	Var ej medveten om vad som fanns. Men letade inte heller.	Osäkerhet i sociala sammanhang	Tillbaka i branschen med ett annat tillvägagångssätt.
3 Björn	Felaktig verksamhets satsning.	Dålig ekonomi	Inga	Tog hjälp för att byta verksamhetsgren		Stadigt företag inom en annan verksamhetsgren.

4 Rune	Hårt pressad familjesituation & för mycket jobb	Dåliga familjerelationer	Humörsvängningar, stress, trötthet	Tog hjälp utanför den gröna näringen.		Stabil familjesituation och mer strukturerat arbete.
5 Bengt	Felaktiga stora investeringar ledde till misslyckande i verksamheten	Dåliga resultat, omstrukturering av verksamhet	Stress, oro, sömnbrist	Ingen		På väg tillbaka, under rekonstruktion.
6 Bertil	Gamla skulder, fast i ett ohållbart mönster	Dålig ekonomi, dåliga förhållanden (tort, blött)	Lite stress	inga	Dåligt socialt liv	Samma som innan, höga skulder.

Sammanfattad intervjuanalys

Genomgående var intervjuobjektens koppling till mental hälsa relaterade till någon form av ekonomisk påverkan. I case ett och två framkom det att de utlösande faktorerna var en för snabb tillväxt och expansion av företaget som i sin tur ledde till en ekonomisk ohållbar situation. Men även i case 1 fanns ett kunskapsgap och ingen tidigare generation att luta sig mot vilket ledde att många misstag skedde vilket bidrog till osäkerhet.

Medvetenheten kring den mentala hälsan skilde sig lite åt i fallen, alla intervjuade som hade upplevt mental ohälsa var enade om problemet och poängterade hur viktigt det var att upplysa. Endast en var medveten om det under själva tillfället och sökte aktivt upp hjälp, samt en som inte upplevt det alls. Utlopp som humörsvängningar och stress var även det återkommande effekter som påverkat personerna. Endast i ett fall upplevde den intervjuade inga effekter alls på den mentala **ohälsan** som konsekvens av den utlösande faktorn. Sammanfattningsvis enligt tabellen nedan kan ett mönster urskiljas att det finns en efterfrågan på hjälp men inte en tillgänglighet. Detta är ur lantbrukarens egna perspektiv utan hänsyn till vad som egentligen finns.

Case	Awareness of assistance	Need of assistance	Demand of assistance	Available recovery assistance
1	Nej	ja	ja	nej
2	nej	ja	ja	nej
3	nej	nej	nej	nej
4	ja	ja	ja	ja
5	ja	ja	ja	ja
6	nej	nej	ja	nej

Det är endast ett fall där lantbrukaren svarar att det inte finns någon efterfrågan på hjälp. Det är även bara ett fall där lantbrukaren var medveten genom hela processen, hur det kommer sig svarar respondenten: *”erfarenhet från andra branscher och en hög självinsikt, även mycket utbildning inom ämnet från ledande roller inom andra branscher”*. Medvetenheten skiljer sig

från fall till fall och bygger till viss del på bakgrund och utlösande faktor. Flera av respondenterna nämnde LRF som en potentiell organisation som skulle kunna tänkas ha någon form av system för att hjälpa till vid mental ohälsa, det var dock bara en som kunde bekräfta att denne visste att så var fallet. Samma lantbrukare nämnde gröna arbetsgivare som en organisation där hjälp kan fås, men då ur ett arbetsgivarperspektiv.

Det poängterades under intervjuerna att skam kan vara ett problem som är svårt att hantera. Att de drabbade skäms och vågar inte säga något och istället håller allt inom sig, men att det nog mest ligger hos personen själv och att omgivningen inte alls är så dömande som många tror. Ett annat problem kan vara att om någon mår dåligt och varken personen i fråga eller omgivningen agerar kan det gå ut över djuren i verksamheten. Det efterfrågas en tydlighet och en lättillgänglighet i såväl hjälp under det kritiska läget men även under återhämtningen.

3 Diskussion

Uppsatsens fokus har legat på att se över hur personer inom den agrara näringen agerar när de är utsatta för mental ohälsa men även hur de använt tillgängliga hjälpmedel och vad som önskas ytterligare. Resultatet från intervjuerna visar på att det finns ett behov av tydligt och lättillgänglig hjälp.

Det framgick tydligt under intervjuernas gång att acceptansen av ämnet är tryckt, precis som att respondenterna till en början var rädda för att bli dömda för vad de gått igenom. Lantbruk är många gånger ett ensamt jobb och för många innebär lantbruk livet. Det blir extra tydligt när det går dåligt. Det är många som fortsätter kämpa och vill verkligen komma tillbaka och försöka på ett nytt sätt. Samtidigt finns två sidor av myntet och den andra innebär att man lätt stänger in sig i en box och begränsar sitt synfält. Ekonomiska aspekter ligger ofta till grund för de utlösande aspekterna som leder till den mentala ohälsan. Men är det så att det är mycket tuffare idag än vad det var förr? Visst att marginalerna är mindre och det i många fall är pressade lägen vid inköp av produkter och tjänster i kombination med dåliga avsalupriser för det som produceras. Gunnarsdotter (1999) uttryckte sig genom att påstå att bondens identitet kan sammanfattas med två nyckelord; självständighet och kontinuitet då i form av tid och plats. Att lantbruket kan vara ensamt är något vi alla i branschen vet men konsekvenserna när det händer något som påverkar personen mentalt är ett område som är outforskat till en hög grad.

Många av lantbrukarna indikerade att det kan vara svårt att se problemen när man är mitt i dem, att bubblan är svår att spräcka och att det handlar om tur för att man är på rätt ställe när den spricker. Det var endast en som insåg att han behövde hjälp, men det var endast för att han hade erfarenheter från andra branscher där mental ohälsa varit ett diskuterat ämne. Är det verkligen så att de inom lantbrukssektorn är så pass dåliga på att reflektera över vårt eget mående och andras mående?

Intervjuerna visade på att de äldre lantbrukarna som intervjuades upplevde en mindre social acceptans än de yngre. De yngre upplevde generellt att när någon mådde dåligt eller hade problem, under förutsättning att den personen var ärlig och pratade om det, så ställer omgivningen upp. De äldre menade att omgivningen istället var mer dömande. Jag tycker att det är intressant att två generationer efter varandra har så skilda meningar i denna fråga kring omgivning och samhället. Är det så att de äldre känner en större skam över att misslyckas? Och om de gör det så varför. Om den frågan är relaterad till ålder eller om det är slumpen i detta fall går inte att svara på men det är något som behöver forskas på för att vi ska få en större förståelse kring den sociala acceptansen för mental ohälsa. Allan J (2010) menar att den sociala samhörigheten har en betydande roll speciellt på landsbygden vilket resultatet av intervjuerna även indikerar på. Samt att denna effekt blir förstärkt i krissituationer som även Sartote et al (2008) tycker.

Som tidigare nämnt i detta arbete så finns det föga med information kring ämnet och med tanke på de allt större svängningarna i väder kommer problemet i min mening inte att minska. Berry et al (2011) visar att just kopplingarna mellan mental ohälsa och lantbrukare ökar i en kombination med sociala normer att undvika ämnet men även bristen på platser att vända sig till.

De sociala normerna är enligt mig svåra att bedöma i den här typen av undersökning men är även det ett ämne som behöver undersökas mer. Men enligt Berry et al, (2011) finns det kopplingar mellan de sociala normerna, klimatförändringar och den mentala ohälsan. Det som framgick av studien är att det finns skiljaktigheter mellan åldersgrupperna men något som är svårt att analysera och ge konkreta svar på. Detta blir en del i den krishantering som blir ett faktum vid misslyckande. Majoriteten av de intervjuade hade någon form av ekonomisk koppling till att de misslyckats på något sätt och därav en mental ostabilitet. Den ekonomiska krishanteringshjälpen finns där men inte den mentala, ur ett långt perspektiv har den mentala påverkan minst lika stor vikt som den ekonomiska. Om den ekonomiskt drabbade inte är mentalt stabil hur ska denne då kunna driva företaget upp ur svackan. Dessvärre verkar det som att fokus ofta ligger enbart på den ekonomiska biten. Självfallet betyder inte det att vi får glömma den ekonomiska supporten, men de två aspekterna borde gå hand i hand även i återhämtningen och inte bara i konsekvens och orsaksstadie.

Under arbetets gång har en frågeställning uppkommit som jag ej fått svar på. Varför är ämnet så pass odiskuterat när det uppenbarligen är ett så pass stort problem? Är vi så rädda för att bli dömda av andra att vi inte vågar dela med oss. Jag frågade lantbrukarna om de var dömande om någon annan skulle misslyckas eller må dåligt. Svaret var genomgående nej. Hur kommer det sig då att majoriteten av samma lantbrukare inte själva delat med sig när de själva mått dåligt? Detta är en otroligt svår nöt att knäcka och jag tror att det är en samhällsfråga som vi måste ta i om utvecklingen skall gå framåt.

Jag anser att mental ohälsa idag är ett problem inom den agrara näringen som vi inte vet hur vi ska hantera. Vi har inte tillräckligt med verktyg och hjälpmedel för att kunna hjälpa de drabbade på ett bra och tillräckligt sätt och det finns ett väldigt lågt förtroende hos lantbrukarna. Det som skulle vara ide är att bygga upp någon form av organisation likt det Farm Net som agerar som en tredje part vid just krishantering, där lantbrukaren inte själv behöver ta kontakten utan en vän, en granne eller en familjemedlem kan vända sig till dem och uttrycka sin oro och så tar de kontakt med den drabbade. Självklart kan den drabbade själv ta första kontakten men i många fall verkar det som att det är ett av de stora problemen.

Metoden under arbetets gång har varit att göra en kvalitativ studie med först en litteraturstudie och därefter en kvalitativ intervjustudie. Valet av att göra en kvalitativ studie grundar sig i att jag ville ha djupa svar där respondenten svarar ur egna erfarenhet och upplevelser (Kvale 2009). Endast sex lantbrukare användes i studien vilket medför en viss osäkerhet kring trovärdigheten i slutsatserna. Ämnet är laddat och det har varit svårt att hitta kandidater som passerat in på profilen och ännu svårare att hitta de som är villiga att prata om det. Det hade varit intressant att göra en kombinerad studie med både kvantitativa enkäter och djupare intervjuer för att få en större brädd i resultatet. Samt att titta djupare på olika typer av återhämtningsprogram. Det är svårt att undersöka denna typ av ämne då det lätt blir personligt och den undersökande kommer väldigt nära in på respondenten. Denna studie har gett ett perspektiv kring hur de drabbade tänker men den är för lite för att kunna dra slutsatser kring vilka typer av åtgärder som behövs och efterfrågas.

Förslag på framtida arbeten:

- Varför är den sociala acceptansen att prata om ämnet så splittrad?
- Är den mentala ohälsan inom den agrara näringen större bland unga?

- Vilka konkreta hjälpmedel efterfrågar den drabbade vid återhämtning från mental ohälsa?

4 Referenser

- Alston M, (2008) Globalization, rural restructuring and health service delivery in Australia: policy failure and the role of social work? *Health and Social Care in the Community* 2007 Vol 15 ss 195-202
- Allan J (2010) Determinants of mental health and well-being in rural communities: do we understand enough to influence planning and policy? *Aust J Rural Health* 2010;18:3-4
- Ahern et al (2005) Global Health Impacts of Floods: Epidemiologic Evidence. *Epidemiologic Reviews*. Vol 27. Ss 36-46. DOI: 10.1093/epirev/mxi004
- Beard JR. Et al (2009) Influence of socioeconomic and cultural factors on rural health. *Aust J Rural Health*. 2009 Vol 17: ss10-15
- Berry et al. (2011) Climate Change and Farmers' Mental Health: Risks and Responses. *Asia-Pacific Journal of Public Health Supplement*, Vol 23, ss 119s-132s
DOI: 10.1177/1010539510392556
- Berry HL et al (2010) Climate Change and mental health: a casual pathways framework. *Int J Public Health* 2010;55 ss123-132
- Brown, (1988), s. 3. *Group processes. Dynamics within and between groups*. Oxford: Blackwell.
- Bryman, A. och Bell, E. (2013). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Liber, Stockholm
- Edwards B et al (2009) A sunburnt country: the economics and financial impact of drought on rural and regional families in Australia in an era of climate change. *Aust J Labour Dyn*. 2009 Vol 12:ss 109-131
- Elkind et al. (1998) ELKIND, P.D., CARLSON, J.E & SCHNABEL, B. *Agricultural hazards reduction through stress management*. *Journal of Agromedicine*, 39(2), 159–165.
- Fraser et al. (2005) Farming and mental health problems and mental illness. *International Journal of Social Psychiatry*. Vol.51 ss 340-349
DOI: 10.1177/0020764005060844
- Freud, (2002) *Hanterandet av drömtolkningen i psykoanalysen. Samlade skrifter, VIII. Psykoanalysens teknik (s. 121-128)*
- Granström (1986) *Dynamics in meetings. On leadership and followership in ordinary meetings in different organizations*. Linköping: Linköping Studies in Art and Science.
- Granström (2000) *Dynamik i arbetsgrupper. Om grupprocesser på arbetet*. Lund: Studentlitteratur.

Gunnarsdotter (1999) Svenska bondehushåll på 90-talet och deras roll på landsbygden. SLU Kontakt nr 7. SLU

Harris, S. C., & Sutton, R. I. 1986. Functions of parting ceremonies in dying organizations. *Academy of Management Journal*, 29: 5-30.

Hedin, A. (2011). En liten lathund om kvalitativ metod med tonvikt på intervju, Uppsala Universitet.

Holme et al, (2000) Holme, Idar M & Solvang, Bernt K *Forskningsmetodik Om kvalitativa och kvantitativa metoder*, Studentlitteratur, Lund

Jørgensen, P S. & Rienecker, L (2002) *Att skriva en bra uppsats* ibid

Kvale, Steinar & Brinkmann, Svend (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Folkhälsomyndigheten 2019 – Folkhälsans utveckling Årsrapport 2019 PDF

Tillgänglig 2019-03-29

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/d162673edec94e5f8d1da1f78e54dac4/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2019.pdf>

Kvale 1997 *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund. Studentlitteratur. s. 1 - 23, 117, 121

K Caldwell et al. (2009) Coping and resilience in farming families affected by drought. *Rural and Remote Health* 9:1088

Laursen, (1979) Samfundsvitenskapelig datainsamling: registrering av den dresserade tale – eller arkivering av historiens rids i materien. *Kvalitative metoder i dansk samfundsforskning. Institutt for organisations- og arbejds sociologi, Köpenhamn 1979*

Melberg. (2003) MELBERG, K. *Farming, stress and psychological well-being: the case of Norwegian spouses. Sociologia Ruralis*, 43(1), 56–76.

Michaelson & Stacks (2011) Michaelson, D., & Stacks, W. D. (2011). Standardization in public relations measurement and evaluation standardization. *Public Relations Journal*, 5(2), Spring

NY Farm Net (2019) <https://www.nyfarmnet.org>

Salcioglu et al. 2007) Post-traumatic stress disorder and comorbid depression among survivors of the 1999 earthquake in Turkey.
DOI:10.1111/1467-7717.2007.01000.

Sartore et al. (2008) Control, uncertainty, and expectations for the future: a qualitative study of the impact of drought on a rural Australian community. *Rural Remote Health*. 2008;8;950.

Shahisan et al. (2015) *Strategic Use of Social Media for Small Business Based on the AIDA Model*

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.363>

SWISHER, R.R., LORENZ, G.H., CONGER, F.O. & ELDER, R.D. (1998) *The long arm of the farm: how an occupation structures exposure and vulnerability to stressors across role domains. Journal of Health and Social Behavior*, 39(1), 72–89.

Ucbasaran et al. (2013) Life after Business Failure: The Process and Consequence of Business Failure for Entrepreneurs. *Journal of Mangement*. Vol. 29 No. 1, January 2013 ss 162-202

DOI: 10.1177/0149206312457823

WHO (1986) [Elektronisk] *Ottawa Charter for Health Promotion*. Tillgänglig:

http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2